

健康増進計画推進キャラクター
“ケンゾウレンジャー”

南九州市健康増進計画（後期）

「食生活」の取り組み!



次の4つの目標について、重点的に取り組みます!

- ◆甘味飲料・間食を控えよう(お茶の推進)
- ◆野菜をたくさん食べよう
- ◆薄味にしよう
- ◆朝食を毎朝食べよう

今回は、お茶の推進について“お役立ち情報”をご紹介します!

そうだ、お茶にしよう。

市では、平成26年度に、お茶の健康効果を実証するための事業を実施しました。

212人の方に、毎日お茶をプラス6杯、

3カ月間飲んでいただきました。実施前後の血液検査で、次のことが分かりました!



善玉コレステロールが増加!

通称善玉コレステロールと呼ばれる『HDLコレステロール』が増加した方が、約1/4いました。HDLコレステロールは、血管内壁にへばりついて動脈硬化を引き起こすコレステロールを回収して、肝臓に戻す働きをしています。



今回の実証事業では、粉末茶とリーフ茶（急須で飲む）では、差は見られませんでした。
南九州市はお茶の産地です。
お茶を積極的に飲んで、健康増進!
これからの暑い季節、水出し冷茶もおすすめです。

【お問い合わせ】

川辺保健センター 0993-58-3223 知覧保健センター 0993-58-7221 穎娃保健センター 0993-36-1111

穎娃歴史民俗資料館
れきみんかんだより ⑪

ヨーロッパ風の有田焼皿



資料館に直径約21cm、高さ約3cm、肥前有田焼の染付西洋風景文皿を展示しています。これは、1600年代後半に肥前有田で製作された皿で、当時オランダの東インド会社から日本へ発注された注文品の一つです。絵柄は、なぜかヨーロッパの風景、お城に日本風建築物が、海上には帆掛け船、そして犬のような動物を散歩させる貴婦人と兵隊が描かれています。ヨーロッパを見たことのない当時の有田焼の絵付け師たちが、注文に合うよう必死でイメージして描いた様子が分かる興味深い資料です。

東シナ海に面した良好な海岸線を備えた穎娃町ならではの文物と言えます。

